

111年12月份 大崗.大湖.大坑國小月菜單



日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	水果	全穀雜糧(份)	蛋(份)	肉(份)	魚(份)	油(份)	奶品(份)	熱量(Kcal)
12/1 四	紅藜飯	沙茶醬燒魚丁 魚丁, 洋蔥, 豆腐	煮 白菜滷福州丸 福州丸*1, 大白菜	煮 有機青菜	刈薯排骨湯 刈薯, 龍骨		5	2.2	2	2.5			695
12/2 五	紫米飯	三杯雞丁 雞丁, 麵腸, 九層塔	炒 肉燥銀芽 絞肉, 豆芽, 韭菜	炒 有機青菜	黑豆漿 黑豆, 黃豆, 糖	水果	5	2	1.8	2.5	1		734
12/5 一	黑芝麻飯	左宗棠雞 雞丁, 馬鈴薯, 番茄醬	煮 塔香茄子 茄子, 九層塔, 絞肉, 麵腸	炒 時蔬青菜	海芽蛋花湯 海帶芽, 洗選蛋, 薑絲		4.5	2.2	2	2.6			665
12/6 二	麥片飯	日式和風豬肉柳 豬肉柳, 洋蔥	燙 金菇脆瓜 金菇, 鮮瓜, 蝦皮, 木耳	炒 有機青菜	味噌豆腐湯 味噌, 豆腐, 小魚乾	水果	4.5	2	2	2	1		681
12/7 三	特餐	南瓜香菇炊飯 熟麵條, 肉絲, 小黃瓜	拌 蔥油淋雞排(單品) 雞腿排*1, 蔥	蒸 產銷履歷(TAP)	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔, 排骨, 薑絲	乳品	4.5	2	1.8	2		1	736
12/8 四	糙米飯	玉米蒸肉餅 絞肉, 玉米粒	蒸 高麗菜炒蛋 蛋, 高麗菜	炒 有機青菜	榨菜冬粉湯 榨菜絲, 冬粉, 雞架		5	2	1.5	3			689
12/9 五	海苔飯	泰式石斑魚 龍虎斑, 油豆腐丁	炸 白菜滷 大白菜, 木耳, 油豆泡, 木耳, 蛋	炒 有機青菜	芋香西米露 芋頭, 西谷米, 芋圓, 椰漿	水果	5.2	2	1.5	2.5	1		740
12/12 一	小米飯	蕪菁肉丁 結頭菜, 肉丁	燒 花椰菜炒甜不辣 花椰菜, 甜不辣	炒 時蔬青菜	大滷湯 筍絲, 豆腐, 蛋, 白蘿蔔		5.2	2	2	2.5			693
12/13 二	紅扁豆飯	馬鈴薯燉雞 雞丁, 馬鈴薯	燒 開陽蘿蔔絲 白蘿蔔, 紅蘿蔔, 木耳, 肉絲, 蝦皮	炒 有機青菜	白菜菇菇湯 大白菜, 金針菇, 瑤珍菇, 大骨	水果	5	2	1.5	2.5	1		726
12/14 三	特餐	什錦炒米苔目 米苔目, 肉絲, 韭菜	炒 香酥蝦排(單品) 蝦排*1	炸 產銷履歷(TAP)	紫菜蛋花湯 紫菜, 蛋	乳品	4	2	1.5	3		1	739
12/15 四	糙米飯	春川起司雞丁 雞丁, 高麗菜, 起司, 洋蔥, 辣椒醬	煮 補菜筍茸 補菜, 筍茸, 肉絲	炒 有機青菜	冬瓜蛤蜊湯 冬瓜, 蛤蜊, 雞骨		4.6	2.5	1.5	3			702
12/16 五	五穀飯	雲南大薄片 豬肉片, 豆芽, 豆酥	煮 薯丁炒蛋 馬鈴薯, 蛋, 紅蘿蔔, 玉米粒	炒 有機青菜	黃豆漿 黃豆, 糖	水果	5	2.1	1.5	2.5	1		734
12/19 一	玉米飯	日式照燒雞丁 雞丁, 洋蔥, 蘿蔔	煮 客家小炒 芹菜, 豆干片, 魷魚翅	炒 時蔬青菜	蔬菜蛋花湯 蔬菜, 洗選蛋		4.9	2	2	2.6			676
12/20 二	藜麥飯	樹子蒸魚 魚丁, 樹子	蒸 麻婆豆腐 豆腐, 絞肉, 洋蔥	燒 有機青菜	肉羹湯 大白菜, 肉羹, 紅蘿蔔, 芹菜	水果	5.1	2	2	2.5	1		746
12/21 三	特餐	奶油通心麵 通心粉, 奶油, 三色丁, 雞胸肉	煮 醬燒大排(單品) 豬排*1	炸 產銷履歷(TAP)	南瓜濃湯 玉米, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 南瓜	乳品	5	2	1.5	2.5		1	786
12/22 四	薑黃糙米飯	筍乾燒肉 筍乾, 肉丁, 紅蘿蔔	滷 蜜汁豆干 大溪豆乾, 地瓜, 白芝麻	燒 有機青菜	八寶甜湯圓 紅豆, 綠豆, 小米, 花豆, 紫米, 湯圓, 糖		5	2	2.3	2.5			686
12/23 五	薏仁飯	醬燒雞丁 雞丁, 杏鮑菇	炒 香菇蒸蛋 洗選蛋, 香菇	蒸 有機青菜	酸辣湯 豆腐, 木耳, 筍絲, 蛋, 紅蘿蔔	水果	5	2	1.6	2.7	1		738
12/26 一	海苔飯	糖醋豬肉丁 豬肉丁, 洋蔥, 番茄	炒 螞蟻上樹 芝麻, 高麗菜, 洋蔥, 冬粉, 絞肉	煮 時蔬青菜	肉骨茶湯 白蘿蔔, 排骨, 薑絲	豆奶	4.5	2.5	1.8	2.5			680
12/27 二	糙米飯	泰式椰汁咖哩雞 雞丁, 洋蔥, 椰漿, 咖哩	炒 培根什錦 高麗菜, 培根, 木耳, 紅蘿蔔	炒 有機青菜	玉米蛋花湯 玉米粒, 洗選蛋	水果	4.6	2	1.5	2.5	1		698
12/28 三	特餐	虱目魚柳粥 虱目魚柳, 洗選蛋, 絞肉, 玉米	煮 洋芋燒翅腿 翅小腿*2	滷 產銷履歷(TAP)	蘿蔔糕 蘿蔔糕100g	乳品	4	2	1.5	2.5			716
12/29 四	五穀飯	鵪鶉滷肉燥 絞肉, 鵪鶉蛋	滷 芥仁炒什錦 芥菜, 木耳, 貢丸片	炒 有機青菜	番茄豆腐湯 大番茄, 豆腐		4.5	2	2	2.5			644
12/30 五	蕎麥飯	起司泡菜肉片 泡菜, 肉片, 起司	炒 洋蔥炒蛋 洋蔥, 紅蘿蔔, 蛋	炒 有機青菜	黑豆漿 黑豆, 糖	水果	5	2	1.6	2.7	1		738

午餐秘書

營養師莊千慧

總務主任

總務主任王美文

校長

大崗國民小學 校長 伍賢龍

石斑魚



是補養身體的好食材，石斑的肉質鮮嫩無腥味，且蛋白質含量高、脂肪含量低，還富含鐵、鈣、磷、鎂、硒、鉀等營養素；更令人讚賞的是，石斑魚的蛋白質主要由大分子的膠原蛋白和黏多醣組成，有護膚保健效果，因此有「美容護膚之魚」的稱號。魚油的保健功效也不容小覷。魚油富含Omega-3高度不飽和脂肪酸，其中的DHA和EPA可降低三酸甘油脂，進而減少中風、心肌梗塞機率；DHA也是大腦發育不可或缺的重要物質，缺乏時會造成記憶和學習能力降低，對於胎兒的智力和眼腦神經發育也相當重要。

資料來源<https://kmweb.coa.gov.tw/subject/index.php?id=70>

龍虎斑營養剖析

魚頭&魚皮
富含礦物質及膠原蛋白
補充微量元素、養顏美容

龍虎斑魚肉
適合人體吸收的蛋白質
非常適合營養補充
吃多也無負擔

魚下巴
肉質堪比雞肉
天然的體力補充聖品



魚腹肉
不饱和脂肪酸含量高
預防心血管疾病、助腦部保健

